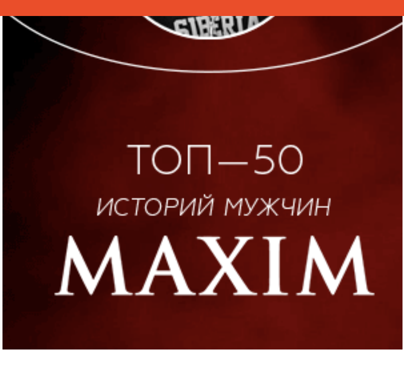
PSY



25 347

«Я боюсь стать похожей на свою мать»

«Какой я буду лет через двадцать-тридцать?» — многие женщины задают себе этот вопрос. Но некоторых из них мысль о сходстве с матерью (сейчас или в будущем) всерьез тревожит и даже пугает. Почему и что делать с этим страхом?

Познать себя Родителям

Сухой оргазм у мужчин: что это такое и можно ли от него забеременеть
2 143

Ирина Млодик: «Игнорирование — самое жестокое наказание для ребенка»
61 535

«Я не готов(а) к серьезным отношениям»: что скрывают эти слова
117 786

«Я смотрю на маму и вижу усталую, раздраженную женщину, которая постоянно ждет нападения и при этом требует любви, — признается 30-летняя Татьяна. — Я боюсь стать такой. Особенно когда замечаю, что разговариваю с детьми таким же недовольным тоном».

Мы похожи на своих родителей. «Сходство неизбежно, — считает семейный психотерапевт Елена Улитова. — Оно отчасти заложено в генах, отчасти возникает в результате воспитания и подражания». Но мы по-разному относимся к этому сходству.

«Если нам нравится, например, наша улыбка, то тот факт, что она похожа на мамину, вряд ли вызовет неприятие, — продолжает психотерапевт. — Но если нам не нравится наш тон разговора с детьми, мы будем еще более недовольны, заметив, что он похож на тон нашей матери».

Давайте разберемся в основных причинах этого страха.

«Я ХОЧУ БЫТЬ ТОЛЬКО СОБОЙ»

У всех нас есть бессознательная потребность отделить себя от родителей ради утверждения собственного «Я». Потребность в самоутверждении часто реализуется в форме протеста. Мы бунтуем против образа жизни родителей и против них самих.

«Если такая конфронтация не могла состояться в подростковом возрасте (например, родители были слишком уязвимы или, напротив, авторитарны), она возникает позднее, — объясняет психоаналитик Брижитт Ален-Дюпре. — Порой она обретает форму открытого соперничества с родителями («я лучше тебя») или остается скрытой и проявляется в нежелании быть похожим на них».

Неприятие своего сходства с кем-то из родителей означает в этом случае страх не стать в полной мере самим собой. У женщины этот страх сильнее из-за предчувствия, что она призвана повторить материнскую судьбу, — девочке очень рано говорят о том, что ей предстоит стать матерью в будущем. Возникает противоречие: сценарий известен, но нам нужна собственная роль. И мы пытаемся стать максимально непохожими на предыдущую «исполнительницу».

«У МЕНЯ НЕТ СВОБОДЫ ВЫБОРА»

«Если мать смотрит на дочь как на свое продолжение — рассчитывает, что та исполнит ее мечты, требует выполнения своих указаний, то дочери трудно относиться к себе как к независимой личности, — продолжает психоаналитик. — Она будет ощущать, что ее лишили свободы выбора. Когда мы ловим себя на сходстве, чувствуем, что с нами происходит нечто, чему мы не можем сопротивляться. Мы уподобляемся компьютеру, который выполняет заданные действия в соответствии с заложенной в него программой. Такая наша пассивность может угнетать».

«Я ВИЖУ СЕБЯ СТАРОЙ»

Общие черты характера и физическое сходство приводят к тому, что, глядя на мать, женщина понимает: однажды мне будет столько лет, сколько ей сейчас. Трудно относиться с энтузиазмом к возрасту в обществе, где старость обесценивается.

Ребенку мать представляется могучей и вечной, ему кажется, что она всегда была и всегда будет. Но вот мы различаем новые морщинки на лице матери, видим ее уязвимость. Мы понимаем, что нам предстоит тот же путь, и пугаемся своего вероятного будущего. Перед нами встают вопросы: будем ли мы лучше? Хуже? Как мы будем переживать собственное старение?

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ СТРАХОМ?

1. Принять свою мать

Мы разочарованы несовершенством своих родителей, которое начинаем замечать в подростковом возрасте. Становясь старше, понимаем, что никто не совершенен, и получаем возможность увидеть в родителях реальных людей, у которых есть и сильные, и слабые стороны. Мы можем принять мать не только в ее материнской роли, но и как другого, в чем-то непохожего на нас человека. Мы можем также принять себя — такими, какими мы стали, в чем-то следуя ее примеру, а в чем-то отталкиваясь от него. Мы более внимательны и великодушны, чем она? Раз так, можно попробовать простить матери недостатки.

2. Вернуть себе свободу выбора

Мы многое получили в наследство от родителей: представления о мире, умения и привычки, но также и страхи, предрассудки, а иногда и проклятия… да, теперь это наше. Но мы не обязаны нести дальше все без разбора! Возьмите только то, что вам подходит. Речь не о том, чтобы отвергнуть все сразу, а о том, чтобы взять на себя ответственность за свой выбор. И стать взрослым.

3. Разобраться в родительской истории

Если вы чувствуете себя узником истории или личности, поразмыслите и отметьте, например: «Моя мать агрессивна». Затем найдите все, что противостоит этой мысли, например: «У ее матери была депрессия, и она получала мало внимания». Смысл не в том, чтобы оправдать ее, а в том, чтобы отойти от предвзятой точки зрения, которая вызывает в вас болезненный отклик.

Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Дочь и мать: отделиться трудно, но необходимо!
2. Ирина Хакамада: «Дао счастья — позитивный эгоизм»
3. Я уже алкоголик или еще нет: отвечаем на острый вопрос!
4. 5 жизненных событий, которые меняют нас внутренне

ТЕКСТ: Ольга Сульчинская
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

«Начните ценить себя!»: 3 шага, чтобы отказаться от идеи самосовершенствования

«Иногда мое тело неожиданно впадает в ступор, а по коже пробегает дрожь. Что со мной?»

«Я очень ранимая и боюсь общаться с людьми. Вдруг они увидят, какая я?»

Что делать, если партнер не испытывает оргазм: 7 простых шагов

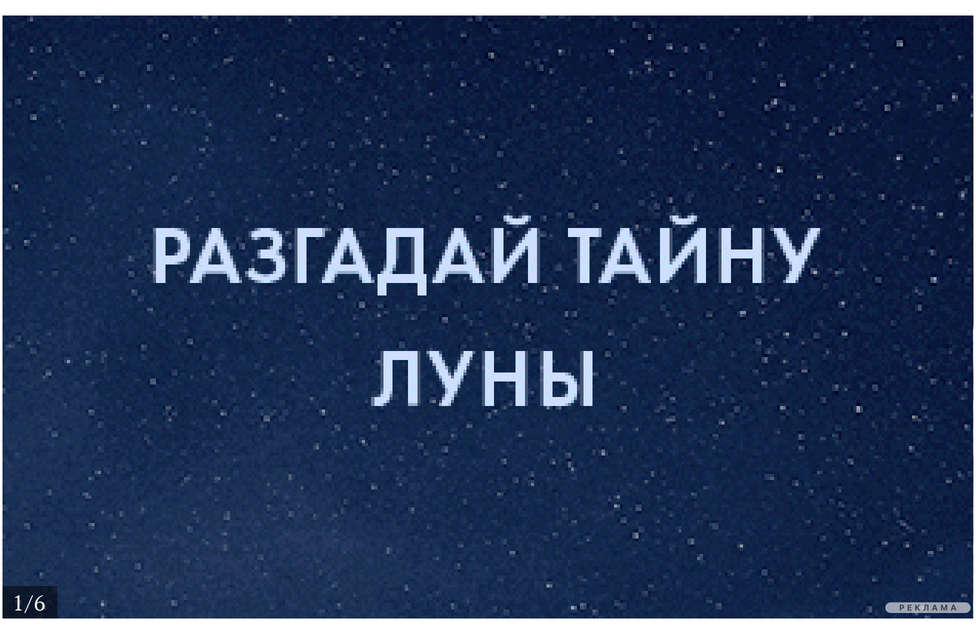
Не в силах расстаться: зависимости литературных героев

Внутренние мама и папа: как отношения с родителями влияют на нашу взрослую жизнь

Тест: В чем причина вашей лени?

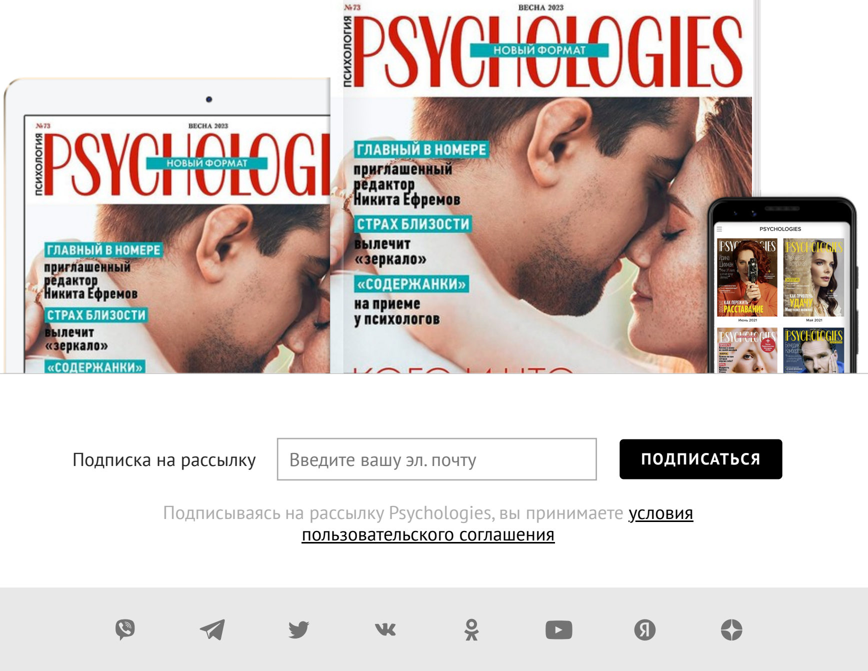
«После того как я застряла в лифте, у меня началась фобия. Как избавиться от страхов?»

Спецпроекты



1/6

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ



Подписка на рассылку Введите вашу эл. почту ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте Реклама на сайте Реклама в журнале Пользовательское соглашение
Политика использования cookies Правила участия в конкурсах Глоссарий Вопрос эксперту
Проекты психологии Все темы Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING
women's network

WOMAN.ru wday.ru mydecor Starhit marie claire PSYCHOLOGIES the girl PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.